

食材2つだけ!

ぶり

×

大根



調理時間

20分

大根おろしでさっぱり

ぶりのみぞれ煮

材料 (2人分)

ぶり切り身 …………… 2切れ

大根 …………… 5cm

小ねぎ(あれば) …………… 1本

○しょうゆ …………… 大さじ2

○酒 …………… 大さじ1

○みりん …………… 大さじ1

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

塩・こしょう …………… 少々

サラダ油 …………… 大さじ1

1 大根をおろす

大根はすりおろし、軽く水分を切る。小ねぎは小口切りにする。ぶりは塩・こしょうをふって10分おいたら、水分をペーパータオルで拭き取る。

2 煮る

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ぶりを両面が軽く色づくまで焼く。火を止めてフライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、○と水150ml(分量外)、大根おろしを入れて5分煮る。

3 仕上げ

皿に盛り付け、小ねぎをちらす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索